



• Заснавана ў 1991 годзе • № 17 (73) • Пятніца, 5 лістапада 1999 г. • У розніцу кошт 15000 руб.

НАВІНЫ, ПАДЗЕІ, ФАКТЫ

У КРЫЧАВЕ ПАХАВАНЫ "ДАГЕСТАНЕЦ" ПУСТАВЫ

Напрыканцы верасня ў нашым горадзе адбылося пахаванне 25-гадовага ст. лейтэнанта ўнутраных войскаў Расіі Віталія Пуставога, які загінуў у Дагестане. У свой час ён скончыў Крычаўскую СШ N 6, потым Саратаўскае вышэйшае ваеннае каманднае вучылішча.

Немагчыма перадаць гора бацькоў, але яшчэ больш незразумела, за чые інтарэсы загінуў іх сын, бо беларускіх інтарэсаў на Каўказе няма. Беларускі "бацька" імкнецца ў Расію, якая заўсёды традыцыйна ваюе, але ён наўрад ці пашле сваіх сыхоў на вайну — туды адправяць дзяцей рабочых ды калгаснікаў. Гэта здарэнне з Пуставым —папярэджанне ўсяму беларускаму народу, што можа адбыцца, калі аб'яднаемя з Расіяй у адну дзяржаву. А пакуль на алеі герояў афганцаў з'явілася чарговая елачка. Дый "афганцы" пацыху адыходзяць у нябыт, бо пасля іх ужо былі "чэчэнцы", а зараз і "дагестанцы".

Вечная памяць захоўваецца толькі аб тых, хто загінуў пры абароне ці вызваленні ад захопнікаў сваёй Радзімы.

Шаміль ВАХАБІТАУ.

"ЧОРНЫЯ ВОЎКІ"

У Крычаве распаўсюджана ўлетка (лістоўка), у якой паведамлялася аб стварэнні ў Крычаўскім раёне правадзёраўскай нацыянальнай групы "Чорныя воўкі" і прапаноўвалася далучацца да яе. Дадаткова ва ўлетцы паведамлялася, што групка валодае моцным чалавечым патэнцыялам і добра ўзброена.

Сваёй мэтай "Чорныя воўкі" ставяць недапушчэнне "расійскай экспансіі на Беларусь".

Н.ПАРТУПЕЯЎ.

ДАЛЕЦКІ ЗВОЛЬНІЎСЯ

Па асабістай жаданню звольніўся з рэдакцыі "Ленінскага Кліча" ўладзімір Далецкі. У прыватных размовах дасведчаныя людзі называюць галоўную прычыну гэтага ўчынку напружанасць у адносінах з галоўным рэдактарам "ЛК" Таццянай Іўкінай.

У Далецкі ў свой час стаў у вытокаў дэмакратычнага руху на Крычаўшчыне. Уваходзіў у БНФ "Адраджэнне", потым стварыў суполку БСДГ (абрэвіятура якой мясцовыя камуністы так і не навучыліся пісаць правільна), дапамагаў у арганізацыі мясцовай АДПБ (зараз АГП), быў актывістам выбарчай кампаніі ў ВС, дзе дапамагаў спачатку С.Марозаву,

а потым З.Паляржыну. Пазней па шматлікіх прычынах адышоў ад актыўнай палітычнай дзейнасці. Пасля звальнення з "ЛК" працуе выхавателем у ПТВ.

Газета "Вольны Горад", г. Крычаў.

У КРЫЧАВЕ СТВОРЕНА ЦЕНЯВОЕ КІРАЎНІЦТВА

На сумесным пасяджэнні Крычаўскіх раённых арганізацый Аб'яднанай Грамадзянскай партыі і Беларускага Народнага Фронту створана ценявое кіраўніцтва Крычава і раёна —Магістрат.

Неабходнасць такога кроку выклікана тым, што 20 ліпеня скончыўся законны тэрмін знаходжання ва ўладзе выканаўчых структур на месцах — прэзідэнцкай вертыкалі, бо з гэтай даты яна мае легітымнай улады прэзідэнт, які прызначае гэтую вертыкаль.

Сябры вышэйназваных партый абмеркавалі і зацвердзілі пасады ў новым для нашага горада органе. Акрамя сяброў партый некаторыя пасады занялі прадстаўнікі існуючай улады, якія прытрымліваюцца дэмакратычных поглядаў. Старшынёй Крычаўскага Магістрата на двухгадовы тэрмін аднагалосна абраны старшыня Крычаўскай раённой арганізацыі АГП Сяргей Аляксеевіч Няроўны.

Сяргук БАРАВІКОЎ.

ПЕРАМОВЫ ПАДВЯРГАЮЦА РЫЗЫЦІ

Кіраўнік работнай групы АБСЕ Адрыян Севярын заявіў на прэсавай канферэнцыі 30 кастрычніка, што працэс перамоў паміж афіцыйнымі ўладамі і палітычнай апазіцыяй Беларусі падвяргаецца рызыцы. Ён нагадаў, што для таго, каб перамоў усе ж адбыліся, трэба каб былі выкананы тры ўмовы:

1. Вызваленне з-за кратаў усіх тых, хто затрыманы па палітычных матывах. Пры гэтым ён назваў прозвішча Міхаіла Чыгіра і Міколы Статкевіча.
2. Заканчэнне адміністрацыйнага праследвання недзяржаўных СМІ, уключаючы пераслед у выглядзе прававерак падатковых інспекцый і адмоў у перарэгістрацыі на падставе неадпаведнасці юрыдычнага адрасу.
3. Эфектыўнае расследаванне справаў таемніча зніклых палітычных дзеячоў.

АМАЛЬ ДАРМАВАЯ ЭНЕРГІЯ

Праблема даўгоў за энерганосбыты ў Беларусі наўрад ці будзе радыкальна вырашана ў бліжэйшыя гады. Таму вельмі актуальна выкарыстоўванне "бясplatных" крыніц

энергіі.

Нядаўна вытворчае аб'яднанне "Віцебскэнерго" зрабіла заказ на ўстаноўку 441 ветразнергетычнага аграгата, для чаго на Віцебшчыне ўжо падабраны 324 пляцоўкі. Энергія ветру, хуткасць якога ў рэгіёне складае каля 4 метраў у секунду, зможа задаволіць патрэбу вобласці да 8 працэнтаў.

ДЗІВОСНАЯ ВЯЧЭРА

У Маріёве прайшоў міжнародны фестываль анімацыйнага кіно "Анімаёўка-99". У праграме былі паказаны 19 фільмаў мультыплектару Беларусі, Украіны і Расіі. "Лепшым фільмам фестывалю" стала "Дзівосная вечаера на куццо" мінчанкі Ірыны Кадэюковай.

БЕЛАРУСІЯ "ЧАРНІЛЫ" — ЛЕПШЫЯ!

У Ялце на міжнародным конкурсе "Крым. Пладовае Віно-99" Гран Пры ўдастоены ўзор беларускага вінаробства —моцнае пладова-аграднае віно "Забава" Дзялаўскага віна-гарэлачнага завода. Усяго ж беларускія вінаробы атрымалі на конкурсе, які праходзіў у інстытуце вінаград і віна "Магарац", шэсць залатых, восем срэбных і адну бронзавую медалі.

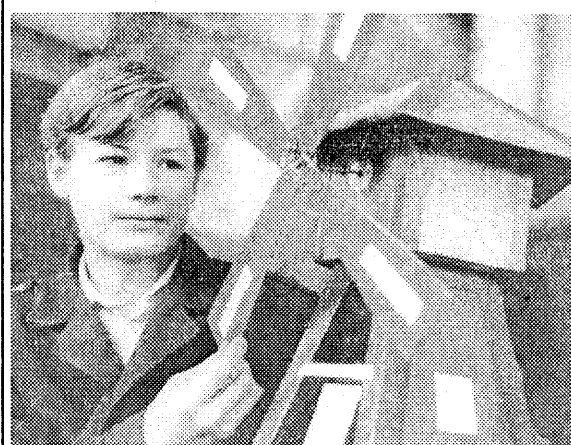
У НАС УСЁ РАСЦЕ ХУТКА, АЛЕ ШТО КОЛЬВЕЧЫ І ПАДАЕ

Згодна са статыстыкай у Беларусі ва ўсім назіраецца няўхільны рост. Растуць заробкі, пенсіі, курс долара... цэны растуць дык проста гаполам. Усяго за некалькі тыдняў на 20 % падаралася гарэлка белая, з 15 кастрычніка ў 2,5 раза даражэй стала паездка ў электрычках, амаль у паяўтара раза — у прыгарадных аўтобусах. Цяпер за 1 км паездкі трэба плаціць 2300 рублёў у машынах агульнага тыпу, а з мяккімі крэсламі — 2600 рублёў. Падаражэў тэлефон. За хвіліну размовы ў межах вобласці плаціць трэба 3100 рублёў, у межах рэспублікі — 6200 рублёў.

І ўсё ж не ўсё расце. Што кольвечы і падае. І вельмі хутка... Напрыклад — жыццёвы ўзровень народа: у першым квартале сёлета за "рысай" было 43,1% насельніцтва, у другім — 53,9%...

ХУТКА ПРЫГНЕ ЗА МІЛЬЁН!

На мінулым тыдні курс долара ў многіх рэгіёнах Беларусі на "чорным" рынку падскокчыў да 700 тысяч рублёў. Дзіўная сёлета інфляцыйная разліковага білета — вынік мудрагелства Нацыянальнага Банку Беларусі. Толькі з чэрвеня па верасень сёлета было запущана ў абарачэнне 34,2 трлн.



Вятрак 9-класніка Сашы Алданава з Крычава. Фота В.БЫСАВА

руб. "пустых" грошай.

Калі фальшывамаманетчык пушчае ў абарачэнне "намаляваныя" грошы, гэта яму выгадна. Калі ж грошы пачынае "маляваць" нацбанк — прайграе ўся краіна, таму што з ростам інфляцыі абсяцэнняюцца зберажэнні і падае ўзровень жыцця.

Аб'яўленая дэнамінацыя рубля выклікала павышаны ахвоты на валютным рынку. Мянялы па "чорнаму" прагназуюць, што долар да новага года можа "прыгнуць" за мільён "зайчыкаў".

САМАЯ ДАРАЖЭЙШАЯ "ХАРЧОВАЯ КАРЗІНКА" — У ГОМЕЛІ

З 20 верасня па 20 кастрычніка на 11% павялічыўся кошт "харчовай карзінкі", а з пачатку года —прыкладна ў 2,5 раза.

Набор з 25 асноўных прадуктаў харчавання, разлічаны па нормах мінімальнага спажывецкага бюджэту, найбольш адчувальна (18,2%) падаражэў у Гомелі і дасягнуў 11 млн. 665 тыс. рублёў.

Паводле разлікаў Федэрацыі прафсаюзаў, зараз сярэднястатыстычны жыхар нашай краіны павінен штомесяц выдаткоўваць на харчаванне не менш як 10 млн. 573 тыс. рублёў.

Фактычны месячны кошт "харчовай карзінкі" на канец кастрычніка складае: ў Гомелі — 11 млн. 665 тыс., у Мінску — 11 млн. 430 тыс., у Гродне — 10 млн. 665 тыс., у Маріёве — 10 млн. 304 тыс., у Брэсце — 10 млн. 46 тыс., у Віцебску — 9 млн. 276 тыс. рублёў.

Сяргей ГРЫБ.

СЕВЯРЫН НЕЗАДАВОЛЕН

Кіраўнік работнай групы парламенцкай асамблеі АБСЕ на Беларусі Адрыян Севярын заявіў, што арышт дэпутата ВС 13-га склікання

Анатолія Лябедзькі ён успрымае так, як бы гэта было ягоным арыштам, паколькі Лябедзька застаецца паўнапраўным сябрам парламенцкай асамблеі.

Наш кар.

ЗМАГАННЕ МІРНЫМІ СРОДКАМІ

Радыкальны лідэр адной з фракцый арганізацыі вызвалення Палестыны заявіў, што ён цяпер будзе змагацца з Ізраілем толькі мірнымі сродкамі.

Сёмага лістапада ў Осле адбудуцца перамовы паміж лідэрам палестынскай аўтаноміі Ясірам Арафатам і прэм'ер-міністрам Ізраіля Ахудама Баракам. Пасярэднікам на гэтых перамовах выступіць прэзідэнт ЗША Біл Клінтан. Будучы абмяркоўвацца праблемы будучага статусу Іерусаліма, праблемы палестынскіх уцекачоў, а таксама праблемы яўрэйскіх паселішчаў на заходнім беразе ракі Іардан і ў сектары Газа.

Наш кар.

АДНЫМ СКАЗАМ

Смяротнасць ад атручвання алкаголем і яго сурагатамі ў Беларусі ў 4 разы вышэй, чым ва ўсёй Еўропе (калі не ўлічваць Расію).

30% насельніцтва Беларусі пакутуе ад вынікаў, якія выклікае злужжыванне алкагольнымі напоямі.

Калі параўнаць пачатак і канец 90-х гадоў, то захворванне алкагалізмам у Беларусі павялічылася ў 2 разы, алкагольная псіхозы сустракаюцца часцей у 3,3 раза.

ПОНЕДЕЛЬНИК **ВТОРНИК** **СРЕДА** **ЧЕТВЕРГ** **ПЯТНИЦА** **СУББОТА** **ВОСКРЕСЕНЬЕ**

**ВОСКРЕСЕНЬЕ,
14 ноября**

<p>0.00 Доброе утро, Беларусь. 9.00, 9.00, 11.00, 13.00, 15.00, 17.00, 19.00, 23.45 Новости. 8.15 Репортаж. 8.40 Потребительская корзина. 9.25 "Сегодня с вами..." 9.50 Здоровье. 10.00 "На волне взаимопонимания". 11.15 Новые имена. 12.25 "Кофе с ароматом женщины". 12.30 Теленаблюдение. 12.30 "Рондо". Док. фильм. 12.30 "Встречи на осеннем грунте". 13.36 "Налугу, на старом диване". Картометражный худож. фильм. 14.10 "Разъяснение об Октябрь". Телеочерк. 14.15 Турбоэффектив. 15.15 "Черный пират". 16.45 Видеокурс немецкого языка. 16.55 ТВ — школе. 16.55 Авто-парк. 16.55 Премьера песни. 17.00 "А музыка звучит...". 17.30 Бездельник. 18.00 Добрый вечер, Беларусь. 18.25 "Понедельник с 'Христотором'". 18.40 Спорттивные новости. 19.15 Политические диалоги. 19.40 Новости. 19.50 "Кофе с ароматом женщины". 20.40 Кольбельная. 20.40 События. 22.00 "Хам". Худ. фильм. 2-я серия. 22.30 Криминальная хроника. 22.35 Белорусский кит-парад. 23.20 Музыка без границ.</p> <p>ОРТ</p> <p>13.30 Программа "Вместе". 14.00, 17.00, 23.05 Новости. 14.20 "Вокруг света за 80 дней". 14.40 Возможное все! 15.00 Юные гладыры в программе "Царь горы". 15.25 "До шестнадцати и старше". 16.00 "Нежный яд". Серил. 17.25 Здесь и сейчас. Выборы. 17.55 Ишу теба. 18.40 Серил "Цыган". 1-я серия. 19.45 Спокойной ночи, малыши. 20.00 Время. 21.00 Детектив "Сто случий в милиции". 22.35 Дело № 195 Д. Лихачева. 23.25 Серил "Майк Хаммер: Завещание".</p> <p>"РОССИЯ"</p> <p>8.00, 16.00, 18.00, 20.00, 0.00 Вести. 8.20 Гомеопатия и здоровье. 8.30 "Арена — спорт". 9.00 Гомеопатия и здоровье. 9.10 "Цыганка". Телесерил. 10.00 "Лето на нашей тайне". 10.30 Премьера мультфильма "Лето и Феофан. Партия в покер". 16.20 "Башня". 16.55 "Комиссар Рекс". 17.00 В. З. Варуши. П. Дуров. А. Жарков и В. З. В. В. в телесериале "Поворот ключа". 19.25 Сам себе режиссер. 20.45 "Двойной капкан". Худ. фильм. 1-я и 2-я серии. 21.30 "Народ хочет знать". 23.30 Дежурная часть. 0.20 Магазин на диване.</p> <p>НТВ</p> <p>5.00, 5.30, 5.45, 6.00, 6.30, 6.45, 7.00, 7.30 "Сегодня утром". 7.55 "Чистосердечное признание". 8.25 "Один день на Улице разбитых фонарей". 9.00 Диалоги о животных. 11.00, 13.00, 15.00, 18.00, 20.00 Сегодня. 9.25 "Книга от форты Байра". 12.55 Своя игра. 11.30 "Старый телевизор" вспоминает: "Человек в проломном дворе". 13.30 Худ. фильм "Пропавшая экспедиция". 1-я серия. 15.25 "Крах инженера Гарина". 16.35 Впрок. 16.50 "Любовь и тайны Сансет Бич". 17.00 Криминал. 18.40 Крой дна. 19.00 "Скорая помощь". 19.50 "Улицы разбитых фонарей". 21.45 "Независимое расследование". 22.30 Кукули. 23.00 Сегодня. 23.25 Сегодня в полночь. 23.45 "Антропология". 10.40 "Ветер в спину". Телесерил. 11.30, 13.30 Новости культуры. 12.40 "Хожение за три моря". Худ. фильм. 2-я серия. 12.40 Несколько эпизодов о русском языке. 13.45 Мультфильм. 14.05 "Илья Сельвинский. Инженеры человеческих душ". Фильм с Фафалей". 15.00 Новости. 15.10 "Машина превращения". Телесерил. 9-я серия. 15.40 "Великие дворцы мира". 16.05 "Души мои тревога...". Романсы на стихи М.Ю. Лермонтова. 16.25 Ортодокс.</p> <p>"МОГИЛЕВ-1"</p> <p>6.30, 7.10 Доброе утро, Беларусь. 9.00, 15.00, 17.00, 19.00, 23.50 Новости. 8.15 Политические диалоги. 8.40 Потребительская корзина. 9.15 ТВ — школе. 9.30 ТВ — школе. 15.11 "Черный пират". 15.35 Видеокурс английского языка. 16.00 ТВ — школе. 16.30 "Чайная мама". 16.55 Новые имена. 17.10 Уроки Н.Новожиловой. 17.35 Гости в дом. 18.00 Добрый вечер, Беларусь. 18.40 Спорттивные новости. 19.15 "Алло, Событие". 19.55 Международной театральный фестиваль "Белая вежа-99" (Г.Брест). 20.40 Кольбельная. 20.40 События. 22.00 "Хам". Худ. фильм. 2-я серия. 22.30 Криминальная хроника. 22.35 Белорусский кит-парад. 23.20 Музыка без границ.</p> <p>ОРТ</p> <p>13.30 Программа "Вместе". 14.00, 17.00, 23.05 Новости. 14.20 "Вокруг света за 80 дней". 14.40 Возможное все! 15.00 Юные гладыры в программе "Царь горы". 15.25 "До шестнадцати и старше". 16.00 "Нежный яд". Серил. 17.25 Здесь и сейчас. Выборы. 17.55 Ишу теба. 18.40 Серил "Цыган". 1-я серия. 19.45 Спокойной ночи, малыши. 20.00 Время. 21.00 Детектив "Сто случий в милиции". 22.35 Дело № 195 Д. Лихачева. 23.25 Серил "Майк Хаммер: Завещание".</p> <p>"РОССИЯ"</p> <p>8.00, 16.00, 18.00, 20.00, 0.00 Вести. 8.20 Гомеопатия и здоровье. 8.30 "Арена — спорт". 9.00 Гомеопатия и здоровье. 9.10 "Цыганка". Телесерил. 10.00 "Лето на нашей тайне". 10.30 Премьера мультфильма "Лето и Феофан. Партия в покер". 16.20 "Башня". 16.55 "Комиссар Рекс". 17.00 В. З. Варуши. П. Дуров. А. Жарков и В. З. В. В. в телесериале "Поворот ключа". 19.25 Сам себе режиссер. 20.45 "Двойной капкан". Худ. фильм. 1-я и 2-я серии. 21.30 "Народ хочет знать". 23.30 Дежурная часть. 0.20 Магазин на диване.</p> <p>НТВ</p> <p>5.00, 5.30, 5.45, 6.00, 6.30, 6.45, 7.00, 7.30 "Сегодня утром". 7.55 "Чистосердечное признание". 8.25 "Один день на Улице разбитых фонарей". 9.00 Диалоги о животных. 11.00, 13.00, 15.00, 18.00, 20.00 Сегодня. 9.25 "Книга от форты Байра". 12.55 Своя игра. 11.30 "Старый телевизор" вспоминает: "Человек в проломном дворе". 13.30 Худ. фильм "Пропавшая экспедиция". 1-я серия. 15.25 "Крах инженера Гарина". 16.35 Впрок. 16.50 "Любовь и тайны Сансет Бич". 17.00 Криминал. 18.40 Крой дна. 19.00 "Скорая помощь". 19.50 "Улицы разбитых фонарей". 21.45 "Независимое расследование". 22.30 Кукули. 23.00 Сегодня. 23.25 Сегодня в полночь. 23.45 "Антропология". 10.40 "Ветер в спину". Телесерил. 11.30, 13.30 Новости культуры. 12.40 "Хожение за три моря". Худ. фильм. 2-я серия. 12.40 Несколько эпизодов о русском языке. 13.45 Мультфильм. 14.05 "Илья Сельвинский. Инженеры человеческих душ". Фильм с Фафалей". 15.00 Новости. 15.10 "Машина превращения". Телесерил. 9-я серия. 15.40 "Великие дворцы мира". 16.05 "Души мои тревога...". Романсы на стихи М.Ю. Лермонтова. 16.25 Ортодокс.</p> <p>"МОГИЛЕВ-1"</p> <p>6.30, 7.10 Доброе утро, Беларусь. 9.00, 15.00, 17.00, 19.00, 23.50 Новости. 8.15 Политические диалоги. 8.40 Потребительская корзина. 9.15 ТВ — школе. 9.30 ТВ — школе. 15.11 "Черный пират". 15.35 Видеокурс английского языка. 16.00 ТВ — школе. 16.30 "Чайная мама". 16.55 Новые имена. 17.10 Уроки Н.Новожиловой. 17.35 Гости в дом. 18.00 Добрый вечер, Беларусь. 18.40 Спорттивные новости. 19.15 "Алло, Событие". 19.55 Международной театральный фестиваль "Белая вежа-99" (Г.Брест). 20.40 Кольбельная. 20.40 События. 22.00 "Хам". Худ. фильм. 2-я серия. 22.30 Криминальная хроника. 22.35 Белорусский кит-парад. 23.20 Музыка без границ.</p> <p>ОРТ</p> <p>13.30 Программа "Вместе". 14.00, 17.00, 23.05 Новости. 14.20 "Вокруг света за 80 дней". 14.40 Возможное все! 15.00 Юные гладыры в программе "Царь горы". 15.25 "До шестнадцати и старше". 16.00 "Нежный яд". Серил. 17.25 Здесь и сейчас. Выборы. 17.55 Ишу теба. 18.40 Серил "Цыган". 1-я серия. 19.45 Спокойной ночи, малыши. 20.00 Время. 21.00 Детектив "Сто случий в милиции". 22.35 Дело № 195 Д. Лихачева. 23.25 Серил "Майк Хаммер: Завещание".</p> <p>"РОССИЯ"</p> <p>8.00, 16.00, 18.00, 20.00, 0.00 Вести. 8.20 Гомеопатия и здоровье. 8.30 "Арена — спорт". 9.00 Гомеопатия и здоровье. 9.10 "Цыганка". Телесерил. 10.00 "Лето на нашей тайне". 10.30 Премьера мультфильма "Лето и Феофан. Партия в покер". 16.20 "Башня". 16.55 "Комиссар Рекс". 17.00 В. З. Варуши. П. Дуров. А. Жарков и В. З. В. В. в телесериале "Поворот ключа". 19.25 Сам себе режиссер. 20.45 "Двойной капкан". Худ. фильм. 1-я и 2-я серии. 21.30 "Народ хочет знать". 23.30 Дежурная часть. 0.20 Магазин на диване.</p> <p>НТВ</p> <p>5.00, 5.30, 5.45, 6.00, 6.30, 6.45, 7.00, 7.30 "Сегодня утром". 7.55 "Чистосердечное признание". 8.25 "Один день на Улице разбитых фонарей". </p>

● ОПАЯ ПРІШЕЛЬЦЫ?

СЛЕД... БЕЗ СЛЕДОВ

Эту странную яму механизаторы второй бригады совхоза "Самарский", что под Атбасаром, обнаружили неподалеку от полевого стана. Ее не видно, пока не подойдешь вплотную. Метров пять глубиной, метра четыре в диаметре. Идеальной цилиндрической формы с плотными отвесными краями. На срезе отчетливо видно строение грунта — гумус, глина, порода. Дно — глина. Будто кто-то, надавив гигантской пробиркой, взял пробу земли весом до 200 тонн.

Кто? Куда делась земля? На поле, глубоко обработанном плугами, сыро. Даже след от шагов остается. А тут — никаких следов. Нет и выброса грунта, если предположить взрыв.

Точно такую же яму обнаружили на пшеничном поле механизаторы Целиноградского птицеобъединения. Это в 300 километрах от "Самарского". Приметы те же. Срез тоже свежий. Представители "Главкосмоса", геологи, военные пожимают плечами. Радиации нет. И на метеорит не похоже.

— Почти 20 лет ездю по полям, но такого не видел никогда. Если провал, то на дне ямы лежала бы почва, а там — глина, — говорит местный агроном.

Вчера я позвонил в птицеобъединение. Обнаружены еще две точно такие же ямы...

В.САВЕЛЬЕВ.

● ИНТИМ

ЗАНИМАТЬСЯ СЕКСОМ
ХОРОШО ДЛЯ...

...СНА

После секса легко засыпается благодаря успокаивающей силе эндоморфина, высвобождающегося в момент оргазма, и серотонина, который выделяется гипоталамусом и регулирует сон.

...ЦИРКУЛЯЦИИ КРОВИ

Сексуальное возбуждение увеличивает приток крови. Кроме того, кислород, который содержится в крови, дает возможность выгнать холестерин.

...СНЯТИЯ
НАПРЯЖЕНИЯ

Нервное напряжение выводится из организма также благодаря эндоморфину. Ничто так не расслабляет человека, как любовные ласки.

...СЕРДЦА И ЛЕГКИХ

Сердечный ритм увеличивается с 80 до 140 ударов в минуту во время фазы возбуждения и до 180 в момент оргазма. Увеличивается и объем воздуха в легких.

...ИЗБАВЛЕНИЯ

От ощущения
тяжести
После еды

Когда половой акт продолжается по крайней мере 20 минут, мышцы брюшной полости и таза начинают сокращаться, сжиматься. Но секс, вопреки бытующему мнению, не способствует сбрасыванию веса.

...избавления
от боли

Основные химические передатчики удовольствия — это дофамин, серотонин и особенно эндоморфин. Сходный по составу с морфином, эндоморфин действует как натуральное обезболивающее.

...оплодотворения

Удовольствие может содействовать оплодотворению, но не всегда. Исследования выявили, что во время сильного оргазма иногда происходит две овуляции в одном и том же цикле. Этот феномен можно объяснить нарушением функционирования гипоталамуса при сильном эмоциональном возбуждении.

Майце на увазе...

Сексологі і псіхатэрапеўты сцвярджаюць, што пацалункі павышаюць тонус і упэўненасць у сабе, здымаюць стрэс і умацоўваюць імунную сістэму. Пры глыбокім пацалунку ў партнёраў адбываецца абмен біялагічнай інфармацыяй, рознымі хімічнымі рэчывамі, рэзка змяцняецца палавое жаданне.

● ЗДОРОВЬЕ
С ОГОРОДА

СЕЛЬДЕРЕЙ

Сельдерей сегодня есть у каждого на огороде. Но не все знают настоящую цену ему. Большинство людей считают его всего лишь ароматной приправой. Однако по порядку... Не сразу сельдерей стал овощем. "Лунным растением" называли его древние греки. Гиппократ считал, что при расстроенных нервах надо употреблять много сельдерея. Листья — к мясу, черешки добавлять в салаты, корень — в суп, от чего он становится густым и наваристым. От этого улучшается здоровье и наступает покой и равновесие между желанием и действительностью. В состав волшебного напитка любви, который пили мужественный Тристан и прекрасная Изольда, входил основной компонент сельдерея. Жрецы берегли рецепты любовных напитков как одно из самых ценных своих сокровищ. Европейские прописи, особенно друидов, почти все утеряны и ждут тех знатоков-энтузиастов, которые смогли бы хоть частично восстановить их разработки.

В средневековые сельдерей был одним из важнейших растений для лечения почек, печени, желтухи, подагры, ревматизма и малокровия. Знахари называли корень сельдерея "присуха". Не знаем, обязательно ли носить его на своем теле, а вот во все салаты добавлять — непременно.

"Чтобы муж был жене милее, Подарите ему сельдерея..." Эти строчки приписывают А.С.Пушкину, знатоку поверий, сказок и сказаний.

Сельдерей очень широко применяется в лечебной кулинарии. Вот одно из блюд:

СУП ИЗ СЕЛЬДЕРЕЯ

1,5 л воды. 4 корня сельдерея, 2 ст. л. муки, 2 желтка, 3 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. сметаны, зелень петрушки и укропа.

Очищенный корень сельдерея натереть на крупной терке, тушить в масле, добавить муку, влить в горячую воду, варить до готовности. Посолить, добавить желток, смешанный со сметаной, мелко нарезанную зелень укропа и петрушки. Такой суп весьма "на любовь" приятельный".

ЕЩЕ ЧАСНОК

Вяжущая, что адзин з кампанентаў часнаку — дыяліл трисульфід — замаруджае рост, а то і ўвогуле забівае клеткі рака лёгкіх. Да таго ж часнок павышае палавую актыўнасць.

СЫПЦЕ НА РАНЫ

ПЕРАЦ

Амерыканскія дактары сцвярджаюць, што рэчыва, якое вылікае асаблівае п'якучасць чорнага перцу, здольнае знімаць боль, што ўнікае ў пасляоперацыйны шрам. Некалькі пацыентаў клінікі Майё ў Мінесаце пераканаліся ў гэтым на ўласным вопыце, пасыпаючы раны... чорным перцам.



У хаце.

Фота В. БЫСАВА

● КУТОК
ГАСПАДЫНІ

КАРЫСНА ВЕДАЦЬ

Медыкі катэгарычна забараняюць выкарыстоўваць алеі і тлушч паўторна. Патэльня заўсёды павінна быць чыстай — гэтай запаведзі неабходна прытрымлівацца ўсім гаспадыням. Даследавання даказана, што ў прасмажаным аджыне разале канцэнтруюцца канцэрагенныя рэчывы, якія садзейнічаюць развіццю многіх небяспечных захворванняў.

Буракі варацца вельмі доўга — да трох гадзін і больш. Але час іх варкі можна скараціць. Пакладзіце ў каструлю буракі, заліце вадай, давайце да кіпення і гатуіце далей адну гадзіну. Потым здыміце з агню і пастаўце на 10 хвілін пад струмень вады. Пасля гэтага буракі будуць гатовыя.

Гародніну (апрача буракоў і зялёнага гарошка) гатуюць у падсоленай вадзе. Гэта захоўвае ў іх больш карысных рэчываў.

СМАЧНЫ ПІРОГ

Каб яго спячы, спатрэбіцца: 12 яек, 0,5 шклянкі расплаўленага сметанковага масла, 150 г мукі, лімон і 200 г цукру.

10 яек зварыць укрутую, узяць з іх жаўткі і працерці праз сітка. Затым добра расцёрці іх з цукровай пудрай і лімонным сокам. Працягваючы расцярэнне, у жаўткі дадаць па аднаму сырыя яйкі, тым, што засталіся і пакрыў падлівайце прастылае ўжо расплаўленае масла. Затым, працягваючы моцна расцярэць, дадаць па частках мукі і лімонную цэдру.

Пышнасць гэтага пірага залежыць ад часу расцярэння. Пячы 30 хвілін у лёгкім жару.

КАША

З адной шклянкі ланых круп гатаваць вадкую кашу. Дадаць у яе 5 надраных сырых бульбін і, добра памешваючы, гатаваць 15 хвілін ці запякаць у духоўцы. Пры падачы да стала кашу заліць садам, падсмажаным з цыбульай.

● СПОРТ ДЛЯ ВСЕХ

50 КМ В ДЕНЬ!

Минская учительница Лидия Александровна Картавенко, выйдя на пенсию, каждое лето совершает в одиночку тысячекilометровые пешие переходы по просторам бывшего Советского Союза: в Астрахань, Екатеринбург, Сыктывкар... 73-летняя Лидия Александровна в день преодолевает не менее пятидесяти километров, "все свое" помещает у нее в небольшом рюкзаке. Свою выносливость пенсионерка поддерживает исключительно растительной пищей. К минимальному количеству продуктов, подобранных по ее собственному рецепту, в пути прикупает только хлеб и овощи. Применяет она и собственную систему самомассажа.

ВОТ ЭТО
УИК-ЭНД!

Еще с 70-х годов инженер Минского подшипникового завода, мастер спорта Валентин Толкачев, организовал в Минске походы выходного дня. И до сих пор круглый год каждое воскресенье в восемь часов на вокзале собираются любители ходьбы и природы. Вместе с инструкторами они, отъехав от города на электричке несколько остановок, отправляются по заданному маршруту на целый день в поход. В пути знакомятся с историческими и природными достопримечательностями. На привале на костре готовят чай, за общим "столом" — знакомства и туристские песни, в том числе собственного сочинения. Если в советское время горспорткомитет выделял инструкторам по пять рублей на чай, то сейчас эти походы держатся на энтузиазме бескорыстных любителей здорового образа жизни. Продолжают водить группы те же Валентин Толкачев, Лидия Картавенко, а также Петр Толобчук, Владимир Дьяков, Людмила Бондаренко; одни водят "скороходов", другие "ползунков". Походные знакомства перерастают в дружбу, нередко заканчивающуюся маршем Мендельсона.

Виталий ГОРЕГЛЯД.

ГОМЕОПАТИЯ —
ЭТО ЗДОРОВЬЕ

Джордж Витулкас живет на острове Лонисос в Эгейском море. В 16 лет едва не стал инвалидом из-за проблем с позвоночником, от которых сумел избавиться самостоятельно.

За 66 лет жизни ему удалось облегчить состояние более чем 200 тысячам больных самыми тяжелыми недугами, включая рак, СПИД, тяжелые депрессии.

В 1948 году ему хотели сделать операцию на позвоночнике. Он отказался. Ему попалась на глаза книга по гомеопатии. Решил попробовать лечить себя сам. Изучал гомеопатию первые 10—12 лет по 12 часов в день. Стал изучать и обычную медицину.

Сегодня любой медицинский ВУЗ с радостью выдал бы ему диплом врача, но он не хочет этого, опасаясь потерять независимость суждений.

Джордж Витулкас утверждает, что нет смысла смешивать антибиотиков и гомеопатию, потому что антибиотики аннулируют действие гомеопатических средств. Если доктор не знает как поступить, он назначает антибиотики. Если у ребенка, скажем, пневмония, то правильно подобранная гомеопатия исключает назначение химвепрепаратов. Но нужно хорошо владеть этим методом.

Д. Витулкас считает, что чрезмерное применение сильных лекарственных средств, и в первую очередь антибиотиков, ведет к росту общей заболеваемости. Антибиотики разрушили у людей иммунную систему. Не использовались бы их, возможно, и СПИД бы не появился. Поэтому необходимо для лечения болезней максимально использовать гомеопатию.

І ТАКОЕ БЫВАЕ

Ва ўзросце 89 гадоў памёр жыхар г. Чыкага Уолтэр Данзель. Тры гады таму ўдавец Уолтэр пазнаёміўся з 18-гадовай Данаі, якая прыхільна прыняла яго заляццані, а затым і прапанову рукі і сэрца. Аднак ішчасце маладых было надоеўім. У ролі разбуральніцы самі выступіла прабабуля Даны. Уолтэр без памяці закахаўся ў бадзёрую бабуньку, акая зачасціла ў госці да праўнучкі.

Шлюб з Данаі распаўся, а на яго "руінах" узнік новы з 83-гадовай Анджэлай. Кажуць, што на чужым няшчасці свайго ішчасця не пабудуеш. У хуткім часе Уолтэр Данзель пакінуў грашную зямлю, а дзве ўдавы — няшчэную Анджэлу і яе праўнучка Дана праводзілі яго ў апошнюю дарогу, што называецца, папелем.

ВЫХАДНЫЯ ДАНЫЯ

"Беларускі Усход". Грамадска-палітычная і літаратурна-мастацкая газета. На беларускай і рускай мовах.

Заснавальнік — працоўны калектыў рэдакцыі.

Адрас: 213670, Маріёўская вобл., Хоцімскі р-н, в.Маркаўка. Тэлефоны: галоўнага рэдактара — 22-9-89, намесніка гал. рэд. — 22-00-9.

Рэгістрацыйны N141.

Падпісны індэкс — 64098.

Пункт гледжання аўтараў надрукаваных матэрыялаў можа не супадаць з пазіцыяй рэдакцыі.

Адказнасць за даставернасць фактаў, падзей, прозвішчаў і іншай інфармацыі нясуць аўтары апублікаваных матэрыялаў.

Газета падпісана да друку ў 16 гадзін 4 лістапада 1999 г. Надрукавана ў Маріёўскай абласной друкарні, вул. Першамайская, 70.

Тыраж 2651 экз. Аб'ём 1 друк. аркуш. Заказ № 17.

Галоўны рэдактар
В.А. ДАУГАЛЁУ.